



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Najla Khalisha Yafi¹, Noor Alis Setiyadi² ✉

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
J410210001@student.ums.ac.id¹, nas260@ums.id²

Abstrak

Koping adalah strategi yang dapat dilakukan seseorang jika sedang dalam kesulitan maupun perasaan tidak nyaman seperti stres. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) tahun 2018 rentang usia >15 tahun biasanya akan mengalami gangguan mental emosional, sekitar 703.946 jiwa. Data Kementrian Riset dan Teknologi (Kemenristek) bahwa sebanyak 55% penduduk Indonesia mengalami stress. Mahasiswa akan menghadapi banyak rintangan selama perkuliahan berlangsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa angkatan 2022 di fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 684 orang dan jumlah responden yaitu 227 mahasiswa. Analisis penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil didapatkan kategori tingkat stres tinggi sebanyak 132 orang dengan presentase 58,1% sedangkan kategori tingkat stres sedang sebanyak 95 orang dengan hasil presentasi 41,9%. Mahasiswa dengan kategori sedang yang menggunakan koping adaptif 75 orang (33,0%) koping maladaptif 20 orang (8,8%) dan kategori lainnya tinggi yang menggunakan koping adaptif 84 orang (37,0%), koping maladaptif 48 orang (21,1%). Hasil uji *Chi-Square* mengindikasikan, nilai *p* value 0,013 ($p < 0,05$) yang berartikan bahwa adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stress dan strategi koping pada mahasiswa.

Kata Kunci: Stres, Koping, Mahasiswa.

Abstract

*Coping is a strategy that a person can do if they are in difficulty or uncomfortable feelings such as stress. According to data from the Indonesian Ministry of Health (Kemenkes) in 2018, the age range of >15 years will usually experience mental and emotional disorders, around 703,946 people. Data from the Ministry of Research and Technology (Kemenristek) shows that as many as 55% of the Indonesian population experiences stress. Students will face many obstacles during the lecture. The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels and coping strategies in students of the class of 2022 at the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Surakarta. This type of research is a quantitative research with a cross-sectional design. The population of this study is 684 students of the class of 2022 and the number of respondents is 227 students. The analysis of this study uses the Chi-Square test. The results were obtained in the high stress level category as many as 132 people with a percentage of 58.1% while the moderate stress level category was 95 people with a presentation result of 41.9%. Students in the medium category who used adaptive coping were 75 people (33.0%), maladaptive coping was 20 people (8.8%) and the other category was high who used adaptive coping 84 people (37.0%), maladaptive coping was 48 people (21.1%). The results of the Chi-Square test indicated a *p* value of 0.013 ($p < 0.05$) which means that there is a statistically significant relationship between stress levels and coping strategies in students.*

Keywords: stress, coping, students.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : Mayang, Gatak, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Email : nas260@ums.id

Phone : (+62) 821-1280-0401

PENDAHULUAN

Stres adalah kondisi yang dapat ditimbulkan akibat tuntutan fisik, faktor lingkungan, dan situasi sosial yang sulit dikendalikan (Rahmawati, 2021). Menurut WHO, stress sangat umum terjadi, memengaruhi lebih dari 350 juta orang secara global yang menjadikannya penyakit keempat yang paling umum di dunia (Ambarwati et al., 2019). Mengacu temuan interview yang dilakukan oleh Ipsos pada Hari Kesehatan Mental Sedunia 2024 bahwa 62% di 31 negara mengatakan bahwa mereka merasa stres yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Dengan jumlah sampel 24.668 dari 31 negara, proporsi wanita yang stres lebih tinggi (66%) daripada pria (58%) (Nadler, 2024).

Mengacu pada data Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) tahun 2018 rentang usia >15 tahun biasanya akan merasakan gangguan mental emosional, sekira 703.946 jiwa (Fadli, 2022). Menurut data Kementrian Riset dan Teknologi (Kemenristek) sebanyak 55% penduduk Indonesia merasakan stress, dimana 0,8% mengalami stres berat dan 34,5% mengalami stress ringan (Hasmy & Ghozali, 2022). Menurut studi yang dilakukan oleh *American University Health Association* sekitar 32% siswa mengaku mengalami stres akademik, hal ini memengaruhi hasil belajar mereka atau menyebabkan penurunan nilai. Di Indonesia prevalensi stres akademik di kalangan siswa bervariasi antara 36,7% hingga 71,6% (Yuda et al., 2023). Berdasarkan data Pemerintahan Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 bahwa diperkirakan sekitar 25% penduduk Jawa Tengah menderita gangguan mental ringan, sementara jumlah penderita gangguan mental berat mencapai 12.000 orang. Kondisi tersebut harus mendapatkan perhatian lebih karena bisa berpengaruh terhadap penurunan produktivitas masyarakat (Humas Jateng, 2025).

Selama proses studi di perguruan tinggi, mahasiswa tentu dihadapi rintangan, tantangan, dan masalah yang tingkat kesulitannya berbeda-beda. Akibatnya banyak mahasiswa yang mengalami stress, depresi serta cemas selama proses pendidikan berlangsung (Djoar & Anggarani, 2024). Stres dapat menyebabkan peningkatan resistensi perifer pada sistem kardiovaskular serta memengaruhi aktivitas sistem parasimpatis. Saat tubuh menghadapi ancaman secara fisiologis, kelenjar pituitari akan merespons dengan mengirimkan sinyal atau hormon endokrin ke dalam aliran darah. Hormon-hormon ini, seperti adrenalin dan kortisol, berperan dalam membantu tubuh menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Dalam konteks keseharian, stres termasuk sesuai yang umum dan tidak dapat sepenuhnya dihindari. Namun, tingkat stres yang berlebihan bisa berdampak negatif terhadap kesehatan. Stres psikologis muncul ketika tuntutan dari lingkungan

dianggap melampaui kapasitas individu dalam menghadapinya. Faktor pemicu tersebut dikenal sebagai stresor, sedangkan reaksi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis terhadap stresor disebut respons stress (Paramita et al., 2025).

Koping merupakan strategi yang dapat dilakukan seseorang jika sedang dalam kesulitan maupun perasaan tidak nyaman seperti stres, cemas dan depresi. Menurut Lazarus & Folkman definisi koping adalah suatu upaya yang digunakan guna memahami bagaimana cara individu mengetahui atau merespon diri terhadap stressor suatu tantangan emosional yang sedang terjadi di kehidupan individu. Dukungan keluarga juga sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dikala stres berat sedang dialaminya (Ulfah et al., 2020). Dengan adanya koping ini individu dapat mengontrol dan mengelola masalah-masalah yang terjadi (Ramdani et al., 2024).

Mengacu studi dari Rosa et al (2021) dihasilkan temuan, terdapatnya hubungan antara tingkat stres dan strategi koping. Subjek yang diteliti yang mempunyai mekanisme koping sejumlah 26 mahasiswa (74,3%) tergolong berkategori sedang (Rosa et al., 2021). Namun studi lainnya dari K. Azizah & Wulandari (2021) menghasilkan temuan $0,458 > 0,05$ yang menandakan tidak adanya hubungan tingkat stres dengan strategi koping. Mahasiswa yang nebhakabjab *problem focused coping* sejumlah 52 responden (59,1%) dan 36 responden melakukan *emotion focused coping* sejumlah 36 responden (40,9%) (Azizah & Wulandari, 2021). Studi lain yang dilakukan oleh (Sukoco et al (2022) menyatakan hasil $p = -0,001$ yang menandakan adanya hubungan tingkat stres dengan strategi koping. Terdapat 77 responden dengan tingkat stres 17 mahasiswa (22,1%) stres ringan dan 60 mahasiswa (77,9%) stres sedang. yang mengalami stres ringan, melakukan koping adaptif atau positif sebesar 40,3% dan 59,7% lainnya melakukan koping maladaptif atau negative (Sukoco et al., 2022).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti melalui survei wawancara pada 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta didapat 16 mahasiswa sedang mengalami stres sedang dan 11 mahasiswa yang mengetahui dan melakukan strategi koping untuk menghadapi situasi sulit selama perkuliahan. Koping yang biasa dilakukan mahasiswa adalah (1) *Problem-Focused Coping* (PFC) cara bagaimana mahasiswa fokus pada solusi yang lebih efektif, (2) *Emotion-Focused Coping* (EFC) focus terhadap pengendalian emosi individu, (3) *Seeking Social Support* (SSS) mencari *support* atau dukungan dari orang paling dekat, misalnya kawan dan kerabat, (4) *Positive Reappraisal* (PR) melihat sisi positif dari adanya masalah tersebut, dan (5) *Relaxation Techniques* teknik ini bisa dilakukan untuk merelaksasikan diri. Penelitian ini ditujukan dalam

rangka menyelidiki hubungan antara tingkat stres dan strategi koping pada mahasiswa angkatan 2022 di fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan peneliti ini merupakan studi kuantitatif dengan desainnya berupa *cross-sectional* guna menyelidiki hubungan antara variabel independen (tingkat stres) dan variabel dependen (strategi koping) melalui pengumpulan data yang dilakukan satu kali selama proses penelitian menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Mei – Juni 2025. Total populasi mahasiswa Angkatan 2022 fakultas Ilmu Kesehatan yaitu 684 orang serta peneliti melakukan perhitungan untuk jumlah sampel penelitian menggunakan rumus *Lemeshow* dengan derajat kemaknaan 95% maka didapatkan jumlah sampel yaitu 227 orang.

Dalam mengambil sampelnya, dipergunkan teknik *Nonprobability Sampling* dimana semua anggota populasi dianggap sebagai sampel. Pengumpulan data disini peneliti menggunakan penyebaran kuesioner untuk mengumpulkan data. Kuesioner terdiri dari 2 instrumen yaitu *Perceived Stres Scale-14* yang mencakup 14 pernyataan yang merujuk kepada alat ukur yang dicetuskan oleh Dr. Cohen dan instrumen *Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences* (ACOPE) yang terdiri dari 10 pernyataan yang mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Patterson & Cubbin. Instrumen ini sudah diujikan reabilitas melalui skor koefisien reliabilitasnya senilai 0.85 yang menunjukkan konsistensi yang baik. Penilaian dilakukan mempergunakan skala Likert melalui interval skor 0-3 Sangat Setuju (SS) = 3, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 1, Sangat Tidak Setuju (STS) = 0. Penilaian terhadap strategi koping dilakukan menggunakan kuesioner yang memuat 10 pernyataan, dimana 5 pernyataan bersifat positif dan 5 pernyataan bersifat negatif.

Dalam studi ini analisis univariat digunakan untuk mengamati distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden, sementara analisis bivariat digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Korelasi dua variabelnya diujikan mempergunakan uji *Chi-square*. Untuk alternatif peneliti menambahkan uji *Fisher Exact Test* apabila data distribusi tidak memenuhi asumsi pada tabel konfigurasi 2x2 untuk memperoleh hasil yang lebih akurat. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik dengan nomor 910/A.2-III/FIK/IV/2025 dari Komite Etika Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Program Studi

Karakteristik	Frekuensi (n)	%
Usia		
20 tahun	84	37,0
21 tahun	137	60,4
22 tahun	4	1,8
23 tahun	1	0,4
24 tahun	1	0,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	11,9
Perempuan	200	88,1
Program Studi		
Fisioterapi	50	22,0
Ilmu Gizi	60	26,4
Kesehatan Masyarakat	72	31,7
Ilmu Keperawatan	45	19,8

Berdasarkan tabel kategori karakteristik terdapat jumlah usia pada mahasiswa FIK angkatan 2022 yang menjadi responden pada penelitian ini ada sekitar 20-24 tahun dengan jumlah masing-masing yaitu 20 tahun 84 orang (37,0%), 21 tahun 137 orang (60,4%), 22 tahun 4 orang (1,8%), 23 tahun 1 orang (0,4%), 24 tahun 1 orang (0,4%). Jenis kelamin pada mahasiswa FIK angkatan 2022 sebagian besar adalah perempuan dengan total 200 (88,1%) dan laki-laki dengan total 27 (11,9%). Program studi menunjukkan kategori fakultas yang menjadi responden pada penelitian ini terdapat 4 fakultas yaitu Fisioterapi 50 orang (22,0%), Ilmu Gizi 60 orang (26,4%), Ilmu Keperawatan 45 orang (19,8%), Kesehatan Masyarakat 72 orang (31,7%).

Tabel 2. Hubungan Antara Tingkat Stres dan Strategi Koping

		Strategi Koping				Total		P Val ue
		Adaptif		Maladaptif		N	%	
		N	%	N	%			
Tingk at Stres	Seda ng	75	33,	20	8,8	95	41,9	0,01 3
		84	0	48	21,	13	58,1	
	Tingg i		37, 0		1	2		
Total		15	70	68	30, 0	22	100, 0	

Berdasarkan tabel diatas mahasiswa dengan kategori stres sedang yang menggunakan koping adaptif 75 orang (33,0%) sedangkan yang menggunakan koping maladaptif 20 orang (8,8%) dan kategori stres tinggi yaitu tinggi yang menggunakan koping adaptif 84 orang (37,0%) sedangkan yang menggunakan koping maladaptif 48 orang (21,1%). Lalu untuk p value senilai 0,013 (p < 0,05).

Karakteristik berdasarkan usia

Hasil data berdasarkan kategori usia terdapat usia yang paling banyak yaitu 21 tahun dengan total 137 orang (60,4%) dan terbanyak kedua yaitu 20 tahun 84 orang (37,0%) dimana usia-usia tersebut rentan mengalami stres. Orang yang mengalami stres bisa menurunkan tingkat produktivitas hariannya. Dewasa muda atau disebut dengan *emerging adults* merupakan usia awal seseorang yang memulai usia dewasa yang pastinya rentan akan stres. Perubahan emosional, fisik dan mental seseorang akan secara bertahap bertransisi dari remaja menuju dewasa yang masih belum sepenuhnya stabil (Giyati & Whibowo, 2023). Kurangnya dukungan dari orang sekitar juga memiliki pengaruh besar terhadap sumber stres (Santosa & Porusia, 2025). Situasi ini tidak bisa dianggap remeh, karena fakta bahwa banyak orang yang tidak berusaha untuk mengurangi tingkatan stres mereka, maka berbagai hal yang tidak diinginkan bisa saja terjadi. Serupa dengan yang ada pada data laporan *World Health Organization* tahun 2019 bahwa negara Eropa dan Asia Tenggara merupakan negara-negara dengan angka kematian tertinggi akibat bunuh diri. Dan ternyata kasus-kasus seperti itu paling banyak terjadi pada kelompok usia dewasa awal sekitar 20-24 tahun (Hakim & Aristawati, 2023).

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Mengacu temuan yang didapatkan setelah dilakukannya penelitian pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022 mayoritas responden adalah yang berjenis kelamin perempuan yaitu 200 orang dengan presentase 88,1% dan responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 27 orang dengan presentase 11,9%. Pada prodi yang diuji, populasi perempuan lebih banyak daripada populasi laki-laki, hal tersebut bisa dilihat dari data yang ada. Dengan begitu mayoritas responden pada penelitian ini dominan dihuni perempuan dibanding laki-laki.

Di seluruh tujuh program studi di Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK), mahasiswa perempuan lebih mendominasi (Latifatul Inayati & Harismah, 2022). Database mencakup 1.850 anggota fakultas, di mana sekitar 60% adalah perempuan (Mahmudi et al., 2024). Proporsi perempuan yang masuk dunia kesehatan meningkat lebih dari dua kali lipat sejak 1980-an. Ternyata masih banyak spesialisasi yang tak memiliki banyak dokter perempuan. perempuan pada pendidikan dan pekerjaan memang sejak lima dekade terakhir. Salah satu bidang yang merasakannya adalah dunia kedokteran. Beberapa hal bisa dicapai sejak 1970-an sehingga menghapus secara perlahan stereotipe bahwa dokter hanya pekerjaan milik kaum lelaki.

Tingkat stres

Mengacu temuan kategori tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022 yang termasuk kategori tingkat stres tinggi lebih banyak daripada kategori tingkat stres sedang. Mahasiswa yang termasuk kedalam kategori tingkat stres tinggi sebanyak 132 orang dengan presentase 58,1% sedangkan kategori tingkat stres sedang sebanyak 95 orang dengan hasil presentasi 41,9%. Dengan hasil tersebut bisa dikatakan pada mahasiswa yang diuji termasuk kategori stres tinggi.

Mahasiswa memiliki banyak tuntutan persyaratan akademis yang melibatkan pembelajaran didaktik dan pengalaman klinis. Tuntutan-tuntutan ini biasanya dianggap oleh mahasiswa sebagai pemicu stres atau biasa disebut dengan stressor. Stresor didefinisikan sebagai respons individu terhadap suatu tuntutan apapun yang sedang dialami. Pendidikan akademis ini dapat menyebabkan stres dan dipengaruhi oleh stress. Ketika tuntutan akademik dianggap sebagai stresor, sebuah hubungan siklus terbentuk, di mana persepsi terhadap stresor memperbesar tantangan dari tuntutan tersebut. Persepsi ini kemudian dapat berdampak pada kesehatan dan kebugaran, yang pada gilirannya, mempengaruhi hasil akademik (Pascoe et al., 2020).

Strategi Koping

Hasil yang didapat pada tabel strategi koping bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan angkatan 2022 termasuk kategori koping adaptif 159 orang (70,0%) dan untuk kategori koping maladaptif sebanyak 68 orang (30,0%). Penggunaan koping adaptif yang paling sering dilakukan atau digunakan oleh sebagian besar mahasiswa untuk menghadapi masalahnya adalah berbicara dengan teman, menyampaikan keluhan kesah kepada orang tua dan mencari hiburan atau hobi lain untuk mengalihkan rasa stres yang sedang individu rasakan.

Pernyataan yang disampaikan oleh Fernández-Martínez dkk bahwa aktifitas yang positif selama studi universitas, mahasiswa dapat meningkatkan dukungan dan jaringan komunikasi dengan orang sekitarnya (Fernández-Martínez et al., 2017). Tingginya jumlah pemilihan strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa seperti koping penghindaran maupun ketidakinginan individu terlibat dalam suatu kelompok akan meningkatkan angka gejala depresi serta rasa lelah berkelanjutan (Kroska et al., 2017). Aspek kesejahteraan individu salah satunya adalah pemilihan yang tepat mekanisme koping positif untuk mengatssi stres (Lewis-Kipkulei et al., 2021).

Hubungan Antara Tingkat Stres dan Strategi Koping Pada Mahasiswa FIK UMS Angkatan 2022

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan pada 227 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yaitu analisis data dilakukan dengan uji chi-square dengan hasil p value bahwa mahasiswa dengan kategori stres sedang yang menggunakan koping adaptif 75 orang (33,0%) sedangkan yang menggunakan koping maladaptif 20 orang (8,8%). Untuk mahasiswa yang kategori stres tinggi yang menggunakan koping adaptif 84 orang (37,0%) sedangkan yang menggunakan koping maladaptif 48 orang (21,1%). Temuan analisis mempergunakan pengujian *chi-square* memperlihatkan X^2 (value) = 6,172 dan p value senilai = 0,013 < 0,05 atau kurang dari ambang signifikansinya senilai 0,05. Uji lanjutan menggunakan *Fisher's Exact Test* dihasilkan p = 0,018 (2-sided) yang menguatkan hasil, terdapatnya hubungan antara kedua variabel. Penggunaan strategi koping pada mahasiswa berbeda-beda, koping adaptif atau disebut *problem focused coping* seperti mencari dukungan sosial, penyusunan rencana harian, dan pengelolaan manajemen waktu agar lebih baik. Koping maladaptif seperti perlakuan menghindar dari komunitas, teman bahkan lingkungan sekitar. Hasil tersebut selaras dengan teori yang biasa dipakai yaitu teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa koping merupakan upaya individu dalam menghadapi berbagai masalah yang selalu dihadapinya baik masalah internal maupun eksternal dengan begitu terdapat rasa tekanan pada diri dan menganggap tidak dapat menghadapi segala tuntutan yang terus-menerus menghampirinya. Teori ini menjadi teori utama dalam penelitian psikologi. Tetapi penelitian terkini juga mengatakan bahwa penggunaan strategi koping yang adaptif dapat secara signifikan menurunkan gejala stres yang sering terjadi pada mahasiswa (Chang et al., 2021).

Penelitian ini masih adanya keterbatasan dalam beberapa hal yang menyebabkan jangkauan pengambilan sampel belum mencakup populasi yang lebih luas. Maka dari itu saran peneliti kepada peneliti selanjutnya agar dapat memperluas jangkauan partisipan dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang belum dikaji pada studi ini agar didapatkan pemahaman yang lebih dalam dan menyeluruh

SIMPULAN

Mengacu temuan dari studi yang sudah dilaksanakan oleh peneliti ini mengindikasikan, adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022. Mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi koping untuk menghadapi masalah mereka

masing-masing walaupun hasil angka tingkat stres termasuk kategori tinggi. Tetapi masih ada banyak mahasiswa yang menggunakan strategi koping maladaptif dengan melakukan penghindaran diri dari teman atau lingkungan sekitar bahkan menutup diri, tidak ingin berbagi masalah dengan orang yang dipercayai. Hal ini bisa diidentifikasi lebih dalam bagi peneliti selanjutnya mengenai faktor apa yang menyebabkan seseorang memilih koping maladaptif dalam situasi yang dapat berakibat stres berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1).<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Azizah, K., & Wulandari, A. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa S1 Keperawatan Regular yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. *Journal of Business Theory and Practice*, 10(2).
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Pan, H. F., & Su, P. Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 292). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fadli Ilhami Harri, S. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang*.
- Fernández-Martínez, E., Andina-Díaz, E., Fernández-Peña, R., García-López, R., Fulgueiras-Carril, I., & Liébana-Presa, C. (2017). Social networks, engagement and resilience in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph14121488>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSIA*, 22(1). <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2). <https://doi.org/10.24854/jpu553>

- Hasmy, L. A., & Ghozali, G. (2022). Literature review dampak pandemi covid-19 terhadap stress pada remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(2).
- Humas Jateng. (2025). 25 Persen Warga Jateng Alami Gangguan Jiwa Ringan. *Jatengprov.Go.Id*.
- Kroska, E. B., Calarge, C., Ohara, M. W., Deumic, E., & Dindo, L. (2017). Burnout and Depression in Medical Students: Relationswith Avoidance and Disengagement. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 404–408.
- Latifatul Inayati, N., & Harismah, K. (2022). Identifikasi Stereotip Gender Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta: Menuju Penerapan Pendidikan Berperspektif Gender. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 32(2).
- Lewis-Kipkulei, P., Dunn, L. S., & Carpenter, A. M. (2021). Implications for Occupational Therapy Student Stress, Well-Being, and Coping: A Scoping Review. *Journal of Occupational Therapy Education*, 5(1). <https://doi.org/10.26681/jote.2021.050102>
- Mahmudi, S., Shamsoddin, E., DeTora, L., M. Bierer, B. E., Ekmekci, P. E., Folayan, M. O., & Crawley, F. P. (2024). An Investigation into Gender Distributions in Scholarly Publications Among Dental Faculty Members in Iran. *Plos One*, 19(6).
- Nadler, J. (2024). Ipsos World Mental Health Day 2024. *Ipsos.Com*.
- Paramita, S., Wau, N. D. P., Waruwu, I. K., Buulolo, R. S., Daulay, M. H. L., & Sunarti, S. (2025). Hubungan Kondisi Psikologis Stress Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sering Kota Medan Tahun 2024. *Jurnal Ners*, 9(3), 3315–3321.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1).
- Ramdani, R. A., Rojabi, M. N., Mubarak, M. C., Roihan, R., Fuadi, D. A. R., & Kholis, N. (2024). Strategi Koping Anak Terakhir Dalam Mengatasi Kehilangan Ayah dan Kesepian: Sebuah Pendekatan Kualitatif: Last Child Strategy In Overcoming Feelings Of Loneliness And Loss of Father in A Family Environment That is Not Intact. *SETARA: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(1), 51–64.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2).
- Santosa, N. A. W., & Porusia, M. (2025). Persepsi Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Perawat Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 6(1), 90–99.
- Sukoco, A., Widodo, A., & Kep, A. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Doctoral Dissertation]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ulfah, A., Alini, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2).
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1).